

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 2月プログラムスケジュール

申込は1/12(火)12:00より

月	火	水	木	金	土	日
		ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	ノルディックウォーキング 9:00 - 10:00 (猿江)	
					ランニング 10:30 - 11:30 (猿江)	
6	7	8	9	10	11	12
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	バレンタイン スウィーツ巡り ノルディックウォーキング 9:00 - 11:30 (猿江)	
			★ナイトランニング 19:30 - 20:45 (猿江)			
13	14	15	16	17	18	19
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)		
☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 13:00 - 14:00 (大島)		☆はじめての☆ ランニング 13:00 - 14:00 (大島)	☆はじめての☆ ランニング 13:00 - 14:00 (猿江)	☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 13:00 - 14:00 (猿江)		
20	21	22	23	24	25	26
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)		
27	28					
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)						

【バレンタイン スウィーツ巡りノルディックウォーキング】

公園周辺を巡る月に一度のおでかけイベントプログラムです。

2/11(土) 9:00 - 11:30

【集合・解散】猿江恩賜公園サービスセンター前

【訪問地】公園周辺の店舗

【参加費】定期プログラムと料金体系が異なります。

500円 (ノルディックポールをレンタルする場合: +500円)

店舗での飲食は宰費



【☆はじめての☆ ランニング/ノルディックウォーキング】

ランニング/ノルディックウォーキングを基本から学べるプログラムです。以下の方におススメです。

- これからランニング/ノルディックウォーキングを始める(再開する)方
- 普段より、ゆっくりペースで参加したい方
- 無理なく、怪我なく動けるようにフォームを改善したい方



**OUTDOOR
FITNESS**
TOKYO EAST PARK